MI CLASE DE BAILE FLAMENCO

La comunicación corporal del baile flamenco posee códigos y canales específicos, que presentan determinadas características espaciales, temporales y energéticas inherentes a los movimientos utilizados para danzar. Estos movimientos expresados a través de la calidad de un gesto, imbuido por la emoción y la sensibilidad despertará, primero en uno mismo y luego en el otro, una imagen o una idea de lo que se quiere comunicar.

## ESTILOS Y METODOLOGÍA DEL BAILE FLAMENCO

A continuación se exponen diversas orientaciones de referencia para el tratamiento de las diferentes formas de baile flamenco. A estos estilos hemos llegado tras una reflexión y estudio comparativo de diversas autoras[[1]](#footnote-1):

**a)** **Bailes de presentación**: se aplican cuando el profesor/a se enfrenta a un grupo donde los alumnos/as no se conocen, con el fin de que éstos interactúen, se desinhiban, y fomenten la imaginación, el desbloqueo y el descubrimiento personal. Son bailes flamencos que pueden ser creados por el propio educador, utilizando estructuras espaciales sencillas, movimientos simples y frases musicales muy marcadas, permitiendo dar prioridad a la comunicación entre los componentes. Las relaciones socio-afectivas entre los miembros del grupo pueden llegar a conseguirse con otros tipos de danzas, pero el baile de presentación lo tiene como objetivo principal.

**b) Baile flamenco creativo:** se basa en la capacidad de los niños y niñas de modelar y crear a través del movimiento, sentimientos e ideas para darle sentido a la realidad. Esta forma de baile flamenco se adapta al movimiento espacial, temporal y dinámico; favorece la capacidad de decisión y potencia la comunicación de la emoción y la representación del pensamiento. Este tipo de baile ofrece las ventajas de otras danzas, además de fomentar la creatividad y la motivación por parte del alumno/a.

**c) Elaboración coreográfica:** consiste en patrones de movimiento y estructuras aprendidas a través de la imitación. Este proceso puede tener una estructura base que se desarrolla en tres etapas:

*1) Trabajo corporal*: se conectarán las acciones motrices. Primero, los movimientos de los miembros inferiores y de la cadera (tipo de desplazamiento, salto o giro a realizar). Segundo, los movimientos del tronco, cabeza y de los miembros superiores (percusiones corporales, forma de enlazarse, etc.).

*2)* *Trabajo espacial:* se definen las formaciones que los componentes del grupo dibujarán en el espacio, con la ubicación de unos respecto de otros.

*3) Trabajo temporal*: se tratará de encajar los movimientos corporales en un ritmo o secuencia temporal determinada.

## PROGRAMACIÓN DE LA CLASE DE BAILE FLAMENCO

La clase de baile flamenco paso a paso:

a) Calentamiento con músicas de distintos estilos

El calentamiento es imprescindible. Si no se calientan suficientemente los músculos, se pueden producir lesiones y se aumenta la fatiga. Hay dos tipos de calentamiento:

* Calentamiento no específico, para elevar la temperatura de todo el cuerpo, dependiendo de la clase anterior o si vienen de la calle.
* Calentamiento específico, para calentar los músculos que usaremos para un movimiento concreto flamenco: brazos y muñecas, cabeza, tabla de pies, ejercicios básicos de equilibrio, giros, etc.

b) Aprendizaje de los pasos necesarios en la coreografía y/o de los contenidos con soporte rítmico flamenco variado

Hay que hacer muchos ejercicios con los niños y niñas para que se aprendan bien todos los pasos, así como la asimilación de la técnica de los mismos.

En esta parte de la clase, se realizarán variaciones y diagonales con los contenidos del curso. Cada trimestre se utiliza las mismas variaciones (giros, pies, marcajes, brazos, mezcla de ellos) que van sumando dificultad e incrementando pasos de los contenidos. Así afianzan los contenidos propuestos para el curso escolar en espacio y tiempo, y trabajan la memoria, además de la creatividad. Pues siempre se propone una parte de la variación, unas veces el final, otras un marcaje, donde el alumnado improvisa para ir buscando su personalidad en el baile.

c)Aprendizaje de la coreografía con el soporte rítmico a estudiar

* Es un proceso lento y progresivo.
* Primero hay que escuchar bien la música y conocer la historia que nos introducirá en el ambiente del montaje. Realizar ejercicios para que conozcan el ritmo de la música.
* Montaje de la coreografía del palo a estudiar por partes según su estructura ortodoxa

d) Relajación-estiramientos

* Para finalizar la clase, hacer ejercicios de relajación-estiramientos para descargar la energía encerrada y bloqueada en el cuerpo.
* Saludo.

1. GARCÍA RUSO, H.; *La danza en la escuela*. Inde, Barcelona ,1997.

   ORTIZ CAMACHO, M.; *Expresión corporal. Una propuesta didáctica para el profesorado de Educación* *Física*. Grupo Editorial Universitario, Granada, 2002.

   VICIANA GARÓFARO, V. Y ARTEAGA CHECA, M.; *Las actividades coreográficas en la escuela*. Inde, Barcelona, 1997. [↑](#footnote-ref-1)